

COVID-19 ne vpliva le na fizično, temveč tudi duševno zdravje

Novi koronavirus in z njim povezani ukrepi že več kot leto in pol krojijo naša življenja. Pomembno vlogo za zaježitev bolezni je odigral ukrep korenitega omejevanja socialnih stikov, ki pa je istočasno privedel tudi do zapiranja šol, vrtcev in gospodarstva, povečanja brezposelnosti ali dela od doma v poklicih, kjer fizična prisotnost ni nujna za delovni proces, ter do prenehanja ne nujnih zdravstvenih storitev. Vse oči so uprte v fizično zdravje posameznikov, mediji večkrat dnevno poročajo o številu novo in skupno obolelih ter pozivajo k preprečevanju širjenja bolezni. A ob tem se pogosto pozablja, da posledice pandemije niso le fizične, temveč vplivajo tudi na duševno zdravje ljudi.

Njeni učinki na duševno zdravje posameznikov se kažejo na več načinov. V prvi vrsti je zapaziti direktne posledice zaradi izbruha bolezni, predvsem v obliki strahu in anksioznosti. Temu so sledili neposredni učinki zaradi ukrepov za zaježitev virusa, torej izolacija in zaprtje držav, a enako pomembni so tudi posredni ekonomsko-socialni učinki kot posledica ukrepov, kot so brezposelnost, revščina, finančna tveganja in izključenost. Prizadete so bile vse generacije: mladostniki zaradi zaprtja šol in nezmožnosti socializacije, odrasli zaradi brezposelnosti, revščine, negotovosti, povečane količine dela zaradi zaprtja vrtcev in šol ter izolacije, kot tudi starejši, predvsem zaradi izolacije in strahu, povezanim z visoko smrtnostjo te starostne skupine.

Ob izbruhu COVID-19 so bolezni nadali ime »veliki izenačevalec«, saj naj bi virus ne izbiral med svojimi gostitelji in naj bi bil tako vsak posameznik in posameznica, ne glede na njegov ali njen družbeni položaj, v enaki meri ranljiv. A kaj kmalu se je pokazalo, da virus in z njim povezani zaježitveni ukrepi zelo različno vplivajo na člane družbe. To ni presenetljivo, saj so tudi pretekle pandemije izpostavile in še poglobile že obstoječe zdravstvene, ekonomske in socialne neenakosti v družbi. Etnične manjšine so tako ob izbruhu prašičje gripe leta 2009 in španske gripe leta 1918 pogosteje obolevale in potrebovale bolnišnično obravnavo kot večinsko prebivalstvo.¹ Ob izbruhu Ebole v Sierr Leone med leti 2014 in 2016 pa je 4000 smrtim iz uradne statistike potrebno pripisati še 3600 smrti mater, novorojenčkov in mrtvorojenih otrok, ki so prežgodaj umrli zaradi strahu pred okužbo ali zaradi nedostopnosti zdravstvenih storitev.²

¹ Mein, S.A. (2020). COVID-19 and Health Disparities: the Reality of »the Great Equalizer«. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7224347/>

² Sochas, L., Channon, A.A. in Nam, S. (2017). Counting indirect crisis-related deaths in the context of a low-resilience health system: the case of maternal and neonatal health during the Ebola epidemic in Sierra Leone. https://academic.oup.com/heapol/article/32/suppl_3/iii32/4621472

Zato bi bilo morda primernejše pandemiji nadeti ime »veliki razlikovalec«. Resda je prizadela celotno prebivalstvo, a hkrati je ne le brezsravno razgalila, temveč tudi povečala že obstoječe neenakosti. In poslabšala položaj tistih, ki so se že pred njenim obstojem soočali s socialnimi, ekonomskimi in drugimi družbenimi težavami, kot so migrantke in migranti, brezdomke in brezdomci, pripadnice in pripadniki etničnih manjšin, drugih ras ali drugih spolnih usmerjenosti ter tudi ženske. Družbene neenakosti pa so pomemben dejavnik tveganja za poslabšanje duševnega zdravja, kar nakazuje tudi dejstvo, da so osebe, ki živijo v revščini in trpijo za drugimi neenakostmi, mnogo bolj dovzetne za duševne motnje. Razvoj motenj pa spodbujajo tudi dejavniki kot so izguba zaposlitve, osamljenost in izolacija zaradi zaprtij družbe, zaprtje šol za mlade in povečane obremenitve zaradi zaprtja šol za starše, še posebej za ženske.³

V obdobju pandemije se je, v primerjavi s časom pred njo, okrepilo opozarjanje na pomen duševnega zdravja družbe in njenih posameznikov. A kaj, ko se vprašanju pred prihodom bolezni ni posvečalo dovolj pozornosti in posledično že tako podhranjene kapacitete niso prenesle dodatne obremenitve. Strokovnjaki pravijo, da se v ozadju skriva skrita pandemija duševnega zdravja, ki bo preživela koronavirus in bo imela na prebivalstvo sveta dolgoročne in potencialno zelo uničujoče učinke. Število raziskav, ki preučujejo vpliv Covid-19 na duševno zdravje moških in žensk narašča, a kljub temu tema ostaja v ozadju in obširne raziskave, ki bi pokazale celovit vpliv pandemije na duševno zdravje glede na spol širom sveta, trenutno še ni na voljo. Poročilo OECD⁴ je pokazalo, da se je pojavnost anksioznosti tekom prvega vala pandemije v Belgiji, Franciji, Italiji, Mehiki, Novi Zelandiji, Veliki Britaniji in ZDA vsaj podvojila v primerjavi s letom 2019, podvojila pa se je tudi pojavnost depresije v Avstraliji, Belgiji, Kanadi, Franciji, Mehiki, Švedski, Veliki Britaniji, ZDA in na Češkem. Duševno zdravje prebivalstva je nihalo, pri čemer so poslabšanja sovpadala s povečanjem smrti zaradi Covid-19 in strogimi ukrepi za zaježitev bolezni. Omenjeni raziskavi sta pokazali, da so mladi, samski in brezposelni ljudje ter tisti s slabšim socialno-ekonomskim statusom pogosteje poročali o poslabšanju duševnega zdravja.

Raziskava, izvedena na Danskem, Nizozemskem, v Veliki Britaniji in Franciji je pokazala, da so o osamljenosti v večji meri poročali tudi ljudje z že obstoječimi težavami v duševnem zdravju.⁵ Kmalu po razglasitvi prvega vala pandemije je 56 od 61 Zdravstvenih vzgojnih centrov, ki delujejo v okviru zdravstvenih domov širom Slovenije, in še dodatnih 12 specializiranih centrov za nudenje storitev na področju duševnega zdravja vzpostavilo klicne centre za nudenje psihične pomoči prebivalcem.⁶ Več kot tretjina klicateljc in klicateljev je pripadala

³ Mental Health Europe (2020). Position paper: Key long-term challenges and opportunities for mental health in the aftermath of COVID-19. Str. 2

⁴ OECD (2021). Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response. Str. 4.

⁵ McManus, S. in O'Connor, R. (2021). Evidencing the detrimental impact of the COVID-19 pandemic on mental health across Europe. [https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762\(21\)00029-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanepi/article/PIIS2666-7762(21)00029-6/fulltext)

⁶ Vino, M., Roškar, S., Novak Šubara, T. in Tančič Grum, A. (2020). Local mental Health support in Slovenia during COVID-19: setting up primary health care helplines. <https://eurohealthnet-magazine.eu/local-mental-health-support-in-slovenia-during-covid-19-setting-up-primary-health-care-helplines/>

ranljivim skupinam, tako z družbenega kot zdravstvenega vidika, kot na primer starostnice in starostniki, nosečnice, osebe z že obstoječimi zdravstvenimi težavami, osebe z ovirami ali odvisnice in odvisniki. Skoraj tretjina klicateljic in klicateljev je poročala o že obstoječih duševnih težavah, skoraj dve tretjini pa se jih je že zdravilo z antidepresivi in/ali pomirjevali.

COVID-19 je izpostavil pomen proaktivnosti pri zagotavljanju psihične dobrobiti posameznikov in celotne družbe. Število posameznikov, ki si je glasno upalo spregovoriti o posledicah osamitve, strahu ali pomanjkanja družabnih stikov, se je znatno povečalo in tako se je nekoliko zmanjšala stigmatizacija duševno bolnih. Tudi zato, ker je veliko oseb tudi doumelo, da ni jasne meje med biti duševno zdrav in duševno bolan, kot tudi, da je vsak od nas dovzeten za poslabšanje duševnega zdravja. Jasno je, da je že tekom pandemije nujno vzpostavljati in zagotavljati podporne mehanizme ljudem v stiskam, a še bolj je jasno, da se po umiritvi razmer ne smemo vrniti v stanje, kjer je psihična dobrobit skrivnost posameznika in posameznice, neredko le tistih dobro stoječih, ki si lahko plačajo terapijo. Potrebno je zagotoviti mrežo javnih storitev, ki bo na eni strani destigmatizirala in ozaveščala o pomenu duševnega zdravja na ravni posameznika, posameznice in družbe, na drugi strani pa nudila podporo tistim, ki se ne zmorejo več soočiti z vsakdanjikom, vse od malih nog dalje.

Avtorica: **Ana Kalin**, zunanja izvajalka projekta Covid-19 – Pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju kot podpora pri blaženju posledic zaradi epidemije COVID-19